

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP STRES BELAJAR DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATANKOTA MEDAN

Muhammad Taufik Daniel Hasibuan¹, Hendry Kiswanto Mendrofa²

STIKes Murni Teguh
Jl.Jawa No2 Kelurahan Gg.Buntu Kecamatan Medan Timur
E-mail : aniel.jibril@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.240>

Abstract

Effective learning is important for an education and is the first step towards student development. Education demands that must be undertaken will be the triggering factors of the problems faced by students and academic problems related to learning stress and will ultimately affect student motivation. When there is a mismatch between demands and the ability to deal with it can cause problems such as stress, and stress learning is a problem that often occurs in the educational environment. Hypnotherapy is a therapy that can overcome learning stress, increase learning motivation, improve bad habits and can also strengthen memory. The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherapy on learning stress in increasing student motivation. This type of research uses a quasi-experimental design with one group pre-post-test test. The sample used in the study amounted to 35 people and the sampling technique used consecutive sampling. Research data collection using the SLSI instrument and learning motivation instruments, as well as data analysis used using the paired sample t-test. From the results of the statistical test of the dependent t-test between before and after the intervention on learning stress we found a significant difference ($t=17,198$, $p=0,000$) and on learning motivation ($t=10,345$, $p=0,000$), it can be concluded that effective hypnotherapy reduce learning stress and increase student motivation. The use of hypnotherapy can help the achievement of effective learning and maximize the potential for better learning for students and suggest its use in the educational environment.

Keywords: Hypnotherapy, learning stress, learning motivation

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran efektif merupakan hal yang penting dari sebuah pendidikan dan merupakan langkah awal terhadap perkembangan mahasiswa. Tuntutan pendidikan yang harus dijalani akan menjadi faktor pemicu dari permasalahan yang dihadapi mahasiswa dan masalah akademik

berkaitan dengan stres belajar yang pada akhirnya akan mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa (Fenti, 2010). Menurut Hakim (2001) mahasiswa yang tidak memiliki motivasi belajar akan dapat menyebabkan prestasi belajarnya menurun.

Stres belajar dapat menurunkan motivasi belajar dan akhirnya akan berpotensi mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Dari hasil penelitian korelasi yang dilakukan Hasibuan (2019) bahwa didapatkan hubungan yang signifikan antara stres belajar dengan motivasi belajar, dengan nilai *sig.* 0.000. Saat seseorang mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan didalam mengatasinya, hal ini dapat menimbulkan masalah seperti stres, dan stres belajar merupakan masalah yang sering terjadi dilingkungan pendidikan. Stres dilingkungan pendidikan dapat berupa merasa takut menghadapi ujian, merasa tidak percaya diri dalam tindakannya, merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, kecewa, dan merasa gurunya tidak adil, dan jika seorang mahasiswa ingin mencapai kesuksesan dibandingkan dengan pencapaiannya saat ini, kuncinya adalah jangan pernah berhenti belajar (Hawari, 2011; Wlodkowski, 2004).

Menurut Looker dan Gregson (2005) mahasiswa kemungkinan akan mengalami stres belajar dikarenakan tekanan dari hasil persepsi terhadap stresor akademik yang berhubungan dengan kegiatan belajar dilingkungan sekolahnya. Dari hasil penelitian Guyana, Witarsa, Achmadi (2016) didapatkan bahwa stres belajar siswa berada pada tingkat 72.8 %, dan siswa akan mengalami stres terkait tuntutan akademik. Dari hasil penelitian Taufik, Ifdil, Ardi (2013) menunjukkan bahwa rata-rata siswa akan mengalami 71.8% stres sedang, dan 13.2% stres tinggi terkait tuntutan akademik yang dijalani.

Mahasiswa akan mengalami stres yang berbeda dikarenakan oleh beberapa faktor seperti fisiologis, kepribadian, karakteristik perilaku dan karakteristik stresor yang dialami, dimana mencakup durasi, intensitas, jumlah, cakupan, dan sifat stressor itu sendiri. Menurut Gadzella (2001) terdapat lima kategori stressor yang akan dialami mahasiswa yaitu tekanan, frustrasi, konflik, perubahan-perubahan dan keinginan diri. Dari hasil penelitian

yang membahas persepsi siswa terhadap tuntutan pendidikan mengenai stres, didapatkan hasil uji statistik *Rank Spearman*, dimana hasil korelasi diperoleh $RS : 0.4774$ (signifikan 95 %) dengan *t* hitung : 4.8291, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi siswa terhadap tuntutan pendidikan mengenai stress (Gusniarti, 2012).

Hipnoterapi merupakan sebuah aplikasi hipnotis untuk kepentingan terapi, dimana dapat mengatasi stres belajar, meningkatkan motivasi, dapat memperbaiki kebiasaan buruk seseorang dan juga dapat memperkuat memori. Dengan metode hipnoterapi, peran mahasiswa akan terbantu sehingga akan memudahkan dalam proses belajarnya. Membaca akan jauh lebih cepat dan pada saat menghafal akan jauh lebih mudah, karena semua akses pikiran dan otak akan ditujukan kesana. Hipnoterapi bisa membangkitkan semangat mahasiswa dalam belajar dan dapat mensugestikan berbagai hal yang positif yang bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan citra diri yang positif (Guyana, Witarsa, Achmadi, 2016; Bradford, 2015).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *quasi-experimental design* dan bentuk penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test*. Penelitian ini telah dilakukan di STIKes RS. Haji Medan dan STIKes Murni Teguh kota Medan pada bulan Mei – September 2019.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 35 orang yang berstatus sebagai mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu : penilaian stres belajar dalam kategori sedang-berat, penilaian motivasi belajar dalam kategori rendah-sedang, dapat berbahasa indonesia dengan baik, setuju sebagai calon responden. Sedangkan kriteria eklusi yaitu penilaian stres belajar dalam kategori ringan, penilaian motivasi belajar dalam kategori tinggi, tidak dapat

berbahasa indonesia dengan baik, tidak setuju sebagai calon responden.

Instrumen yang dipakai peneliti untuk mengukur stres belajar menggunakan *student life stress inventory* (SLSI) yang memiliki 51 item pertanyaan, dan untuk mengukur motivasi belajar menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti yang memiliki 40 item pertanyaan. Instrumen ini telah dilakukan uji validitas kepada 3 orang *expert* dan didapatkan nilai CVI (0.99 dan 0.98) dan telah dilakukan uji reliabilitas di STIKes RS. Haji Medan untuk mengetahui konsistensi dan mendapatkan nilai cronbach's α (0.933 dan 0.946).

Terdapat beberapa tahapan didalam penelitian ini yaitu : 1) Tahap pertama : peneliti memberikan format data demografi dan instrumen SLSI dan motivasi belajar, 2) Tahap kedua : pemberian intervensi hipnoterapi, dimana intervensi ini diberikan sebanyak 6 sesi terapi, dan setiap sesinya diberikan perminggu dengan sesi waktu \pm 30-60 menit. Pemberian intervensi dilakukan pada saat mahasiswa menyatakan kebersediaannya dilakukan intervensi, 3) Tahap ketiga : evaluasi pada minggu ke 7 setelah semua sesi selesai dilaksanakan, dengan bentuk penilaian sama seperti tahap pertama. Selanjutnya dilakukan analisa data menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan uji *paired sample t-test*.

3. HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden (N=35)

Data demografi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 16-20 tahun (91.4%), dan jenis kelamin perempuan sebanyak 30 (85.7%).

Hasil Hipnosis Terhadap Stres Belajar Mahasiswa

Dari hasil penelitian didapatkan nilai distribusi frekuensi stres belajar pada sebelum dilakukan intervensi adalah kategori sedang : 27 (77.1%), berat : 8 (22.9%) dan sesudah dilakukan

intervensi adalah kategori ringan : 30 (85.7%), sedang : 5 (14.3%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi, Persentase sebelum dan sesudah pada Stres Belajar (N=35)

Stres Belajar	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	F	%	F	%
Ringan			30	85.7
Sedang	27	77.1	5	14.3
Berat	8	22.9		

Tabel 2. Perbedaan Stres Belajar sesudah Hipnosis antara sebelum dan sesudah intervensi diukur dengan Paired sample t-test(N=35)

Stres Belajar	51 Item SLSI		
	low-upp	t	p
Pretest -	0.957-	17.198	0.000
Posttest	1.214		

* $p < 0.05$

Hasil Hipnosis Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa

Dari hasil penelitian didapatkan nilai distribusi frekuensi motivasi belajar pada sebelum dilakukan intervensi adalah kategori sedang : 31 (88.6%), rendah : 4 (11.4%) dan sesudah dilakukan intervensi adalah kategori Tinggi : 29 (82.9%), sedang : 6 (17.1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi, Persentase sebelum dan sesudah pada Motivasi Belajar (N=35)

Motivasi Belajar	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	F	%	F	%
Tinggi			29	82.9
Sedang	31	88.6	6	17.1
Rendah	4	11.4		

Tabel 4. Perbedaan Motivasi Belajar sesudah Hipnosis antara sebelum dan sesudah intervensi diukur dengan Paired sample t-test (N=35)

Motivasi Belajar	40 Item Motivasi Belajar		
	low-upp	t	p
Pretest -	0.758-	10.345	0.000
Posttest	1.128		

* $p < 0.05$

4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti didapatkan bahwa hipnosis secara signifikan dapat menurunkan stres belajar mahasiswa, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik *paired sample t-test* ($t=17.198, p=0.000$) dan juga secara signifikan dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dengan hasil ($t=10.345, p=0.000$).

Hasil penelitian yang didapatkan peneliti didukung dari hasil penelitian sebelumnya menurut Hendriyanto, Sriati, Fitria (2012) dari hasil penelitian *eksperiment* mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres mahasiswa didapatkan hasil bahwa hipnoterapi efektif menurunkan tingkat stres dengan nilai signifikan *p value* : 0.000, $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian *quasi eksperiment* yang dilakukan Suzanna, Trilia, Sukron (2014) juga mendukung penelitian ini dengan menguji coba tentang pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres dan motivasi belajar mahasiswa, didapat hasil bahwa hipnoterapi efektif menurunkan stres mahasiswa dengan selisih skor rata-rata sebelum dan sesudah intervensi yaitu 45.86 dengan nilai *P value* 0.000, dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dengan selisih anantara sebelum dan sesudah intervensi yaitu 15.8 dengan nilai *P value* 0.000.

Hipnoterapi merupakan sebuah aplikasi hipnotis untuk kepentingan sebuah terapi. Menurut Bradford (2005) Hipnotis dapat mengatasi stres belajar, meningkatkan motivasi belajar, dapat memperbaiki kebiasaan buruk seseorang dan juga dapat memperkuat memori. Dengan metode hipnoterapi, peran mahasiswa akan terbantu sehingga akan memudahkan dalam proses belajarnya. Membaca akan jauh lebih cepat dan pada saat menghafal akan jauh lebih mudah, karena semua akses pikiran dan otak akan ditujukan kesana. Hipnoterapi bisa membangkitkan semangat mahasiswa dalam belajar dan dapat

mengusulkan berbagai hal yang positif yang bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan citra diri yang positif

Hipnoterapi merupakan metode yang efektif dan telah terbukti didalam mengatasi permasalahan kognitif dan perilaku. Menurut Zeig (1980) dan Zeig (1985) hipnosis menembus keterbatasan, membebaskan potensi bawah sadar untuk dapat mengatasi sebuah masalah. Seorang pendidik akan sangat berguna menggunakan hipnosis sebagai alat untuk mengatasi penolakan internal terhadap rekomendasi yang disarankan didalam merubah perilaku kearah yang positif.

Menurut Neil dan Stork (2011) hipnoterapi membantu individu menerima pikiran positif dengan menjauhkan pikiran yang negatif. Hipnoterapi dipakai sebagai alternatif pada terapi modalitas untuk mengubah energi negatif menjadi energi yang positif. Selain mengakses memori, hipnoterapi dapat juga memberikan saran ke pikiran alam bawah sadar untuk membantu berubah ke arah yang lebih baik. Saran langsung dapat masuk kepikiran bawah sadar, melewati faktor kritis dari pikiran sadar. Meskipun saran lebih mudah diterima, terapis tidak dapat melakukan kontrol penuh atas klien. Klien dapat menolak setiap saran yang tidak sesuai dengan nilai moral atau kepribadian mereka.

Menurut Wlodkowski (2004) motivasi belajar sangat penting didalam pengembangan diri, karena pengembangan diri adalah belajar. Jika seorang mahasiswa ingin mencapai kesuksesan dibandingkan dengan pencapaiannya saat ini, kuncinya adalah jangan pernah berhenti belajar. Prestasi belajar dapat diraih apabila memiliki keinginan untuk belajar. Keinginan belajar mahasiswa akan muncul apabila ada motivasi baik dari internal maupun eksternal.

Motivasi belajar pada mahasiswa merupakan salah satu faktor penentu didalam mencapai tujuan, sehingga semakin besar motivasinya akan semakin besar kesuksesan belajarnya (Winkel, 2004). Motivasi tumbuh

didalam diri individu dan berfungsi sebagai penggerak didalam kegiatan belajar, menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar, dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh seseorang dapat tercapai (Sardiman, 2014)

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di STIKes RS. Haji Medan dan STIKes Murni Teguh kota Medan maka kesimpulan dari penelitian ini adalah

1. Hipnosis efektif dalam menurunkan stres belajar dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa
2. Mayoritas usia responden berada pada usia 16-20 tahun sebanyak 32 (91.4%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 30 (85.7%).

DAFTAR PUSTAKA

- Bradford, Chamber. (2015). *How to hypnotize*. Stravon Publisher : New York.
- Fenti, H. (2010). *Bimbingan konseling*. Jakarta : Rajagrafindo.
- Gadzella, B.M. et all. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the student life-stress inventory. *Journal of Instructional Psychology/Student Life-Stress Inventory*.
- Gusniarti, U. (2012). Hubungan antara persepsi siswa terhadap tuntutan dan harapan sekolah dengan derajat stres siswa sekolah plus. *Jurnal Psikologika No 13 Tahun 2012*
- Guyana, Witarsa, Achmadi. (2016). Pengaruh manajemen stres terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran akuntansi SMK negeri 1 Pontianak. *Jurnal Ekonomi FKIP UNTAN, Pontianak*
- Hakim, Thursan. (2001). *Belajar secara efektif*. Jakarta : Puspa Swara
- Hasibuan, M.T.D. (2019). Hubungan stres belajar dengan motivasi belajar pada mahasiswa yang menjalani pendidikan di sekolah tinggi ilmu kesehatan murni teguh. *Indonesian trust health journal, vol.2, no.1, agustus 2019. ISSN p: 2620-5564, e: 2655-1292.*
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta : Balai penerbit FKUI.
- Hendriyanto, B., Sriati, A., & Fitria, N. (2012). Pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres mahasiswa fakultas ilmu keperawatan universitas padjadjaran angkatan 2011. *Students e-Journal, 2012 - jurnal.unpad.ac.id*
- Looker, Terry., & Gregson, Olga. (2005). *Managing stres "mengatasi stres secara mandiri"*. Yogyakarta : Baca.
- Neill, Kweethai., & Stork, Steve. (2011). Hypnotherapy : expanding health education. *The health education monograph series, Volume 28, Number 1, 2011.*
- Suzanna, Trilia, Sukron. (2014). Pengaruh hipnoterapi motivasi terhadap tingkat stres dan motivasi belajar mahasiswa PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal STIKes Muhammadiyah Palembang*.
- Sardiman, A.M. (2014). *Interaksi dan motivasi belajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Taufik, Ifdil, Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA negeri di kota Padang. *Jurnal konseling dan pendidikan. Vol.1 No2, Juni 2013. ISSN : 2337-6880*
- Winkel. (2004). *Pengertian motivasi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Wlodkowski, R, J. (2004). *Hasrat untuk belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Zeig, J.K. (1980). Symptom prescription and Ericksonian principles of hypnosis and psychotherapy. *American Journal of Clinical Hypnosis, 23(1), 16 22.*
- Zeig, J.K. (1985). *Experiencing Erickson: An introduction to the man and his work, with transcript of Milton H. Erickson*. New York Brunner/Mazel.